

Lunes

2 Arroz con Pisto
Tortilla de Patatas con Calabacín **3**

Ensalada 4 Estaciones (guarnición) **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Manzana

Kcal: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

9 Crema de Zanahoria

Macarrones con Tomate y Queso **1-3T-6T-7-10T**

Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Plátano

Kcal: 644 **Lip:** 17,24 **Prot:** 16,32 **HC:** 106,27

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

16 Crema Hortelana

Chuleta de Pavo a la Plancha al Ajillo **9T-12**
Guisantes al Vapor (guarnición)
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Plátano

Kcal: 558 **Lip:** 20,45 **Prot:** 25,89 **HC:** 66,41

Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo

23 Crema de Calabacín

Lacitos con Tomate, Orégano y Queso **1-3T-6T-7-10T**

Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Plátano

Kcal: 634 **Lip:** 14,77 **Prot:** 18,30 **HC:** 106,45

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

Martes

3 Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras

Alitas de Pollo al Horno Adobadas **9T-12**

Ensalada Clásica **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Naranja

Kcal: 689 **Lip:** 25,80 **Prot:** 33,36 **HC:** 84,71

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

10 Alubias Blancas Guisadas

Abadejo a Las Finas Hierbas **4-9T**

Ensalada Campestre **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Nectarina

Kcal: 637 **Lip:** 24,44 **Prot:** 37,47 **HC:** 70,20

Cena: Arroz + Huevo + Fruta o Lácteo

17 Arroz con Pisto

Tortilla de Patatas con Calabacín **3**
Ensalada 4 Estaciones (guarnición) **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Manzana

Kcal: 621 **Lip:** 19,85 **Prot:** 13,81 **HC:** 96,25

Cena: Verdura + Ave + Fruta o Lácteo

24 Potaje de Alubias Blancas

Tortilla de Patatas con Cebolla **3**

Ensalada Clásica **12**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Pera

Kcal: 730 **Lip:** 24,15 **Prot:** 26,49 **HC:** 105,22

Cena: Arroz + Ave + Fruta o Lácteo

Miércoles

4 Ensalada de Tomate y Queso Fresco **7-9T-12**
Filete de Lomo de Cerdo al Horno **9T**

Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 504 **Lip:** 23,07 **Prot:** 22,09 **HC:** 53,66

Cena: Verdura + Huevo + Fruta

11 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido **3-9T-12**
Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate **6-12**
Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 543 **Lip:** 26,61 **Prot:** 26,18 **HC:** 57,64

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

18 Ensalada de Tomate y Queso Fresco **7-9T-12**
Alitas de Pollo al Horno Adobadas **9T-12**
Patatas Panaderas al Horno a la Provenzal
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 527 **Lip:** 23,70 **Prot:** 26,43 **HC:** 54,29

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

25 Ensalada de Lechuga, Tomate y Huevo cocido **3-9T-12**
Pinchito de Pollo Rustido **12**

Arroz Pilaf Salteado
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Yogur Natural Azucarado **7**

Kcal: 540 **Lip:** 21,40 **Prot:** 28,65 **HC:** 58,57

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

Jueves

5 Crema de Calabaza

Coditos con Tomate y Huevo **1-3-6T-10T**

Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Plátano

Kcal: 670 **Lip:** 16,91 **Prot:** 19,15 **HC:** 110,18

Cena: Ensalada + Ave + Fruta o Lácteo

12 Arroz Hervido con Tomate Frito

Muslito de Pollo al Horno al Ajillo **9T-12**

Zanahorias al Vapor (guarnición) **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Manzana

Kcal: 671 **Lip:** 24,08 **Prot:** 23,77 **HC:** 90,06

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

19 Garbanzos Estofados con Verduras

Patatas a lo Pobre con Huevo Cocido **3**

Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Pera

Kcal: 670 **Lip:** 20,54 **Prot:** 23,95 **HC:** 101,56

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta o Lácteo

26 Puchero

Hamburguesa de Pavo a la Plancha

Patatas Panaderas al Vapor **9T**
Pan Blanco **1-6T-10T-11T**

Mandarina

Kcal: 735 **Lip:** 23,82 **Prot:** 32,58 **HC:** 93,19

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo

Viernes

6 Cazuela de Patatas con Verduras

Salmón al Vapor en Salsa de Cebolla y Eneldo **4-12**
Arroz Pilaf Salteado
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Pera

Kcal: 697,59 **Lip:** 25,97 **Prot:** 29,23 **HC:** 88,35

Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo

13 Potaje de Lentejas con Calabaza **1T**

Tortilla de Patatas con Cebolla **3**

Ensalada Mézclum **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Pera

Kcal: 767,13 **Lip:** 30,52 **Prot:** 26,79 **HC:** 96,75

Cena: Pasta + Ave + Fruta o Lácteo

20 Espirales con Tomate **1-3T-6T-10T**

Salmón al Vapor en Salsa **4-9T-12**
Ensalada de Lechuga y Maíz (guarnición) **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Nectarina

Kcal: 614,74 **Lip:** 25,72 **Prot:** 28,80 **HC:** 65,08

Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo

27 Arroz a la Campesina **9T**

Merluza a La Plancha al Ajo y Perejil **4-9T-12**

Ensalada de Lechuga **12**
Pan integral (harina integral 50%) **1-6T-10T-11T**
Manzana

Kcal: 648,31 **Lip:** 22,93 **Prot:** 24,12 **HC:** 85,82

Cena: Patata + Ave + Fruta o Lácteo

- ALÉRGICOS**
1-Gluten
2-Crustaceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramucos
14-Moluscos